

Información para padres
de niños en edad escolar

Resfriado



Su niño(a) tiene resfriado. Éstas son algunas de las cosas que usted puede hacer en casa para ayudar a su niño(a) a sentirse mejor:

- Haga que su niño(a) tome diariamente al menos ocho vasos de líquidos como jugo de manzana, jugo de uva o agua. Tomar caldo / sopa caliente también es bueno porque podría ayudar a diluir el moco. No se preocupe si su niño(a) no tiene apetito. Los líquidos son más importantes cuando su niño(a) está enfermo.
- Las gotas nasales salinas pueden ayudar a descongestionar la nariz, especialmente antes de comer o a la hora de dormir. Las gotas nasales salinas se hacen mezclando $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal en un vaso con agua tibia. Use dos o tres gotas en cada lado de la nariz. Prepare una nueva mezcla cada día, porque hay "gérmenes" que crecen en las mezclas viejas.

NO use aspirina

- Acetaminofén (como Tylenol™, Tempra™, u otras marcas genéricas) o Ibuprofeno (como Advil™, Motrin™, u otras marcas genéricas) pueden ayudar a aliviar el dolor de cabeza, el dolor de garganta o la fiebre. Siga las instrucciones en la etiqueta del medicamento para saber cuánto y a cada cuánto puede dársela.
- Si no se siente mejor en cinco o siete días, o si tiene fiebre de más de o igual a 101° F por la boca o 100° F en la axila, lleve a su hijo al médico o a la enfermera diplomada.
- Mantenga a su niño en casa si él/ella tiene fiebre de 101°F por la boca o de 100° F en la axila.
- Los nombres de las marcas registradas en este documento sólo sirven como ejemplos, DHEC no prefiere ninguno de estos productos registrados nombrados en estos documentos.

Para información adicional sobre la exclusión de un niño de la escuela cuando tiene fiebre o gripe, vea la lista de DHEC de exclusión por enfermedades contagiosas de las guarderías y escuelas en <http://www.scdhec.gov/health/disease/exclusion.htm>

Nombre del niño _____

Enfermera de la escuela _____

Fecha _____

Escuela _____

Número de teléfono de la escuela (_____) _____



www.scdhec.gov

*Promoviendo y protegiendo la salud del público
y del medio ambiente*

<http://www.scdhec.gov/health/mch/wcs>

Oficina de Salud Materna e Infantil • División de Servicios para Mujeres y Niños